Tabelle zum Dämpfen

Die Tabelle wird bei neuen Erfahrungen/Zutaten immer angepasst. Wir freuen uns über euere Kommentare, was ergänzt werden sollte.

Dämpfen in der Cooking Chef:
Temperatur 110 Grad einstellen, 500 ml Wasser einfüllen, Speisen nachdem das Wasser kocht in Dampfgarbehälter legen und Spritzschutz verwenden (hat dann Deckelfunktion)

Zutaten	Zeit in Minuten	Zutatenmenge	Temperatur
Äpfel	12	500 g	110 °C
Aprikosen	14	500 g	110 °C
Birnen	11	500 g	110 °C
Blumenkohl	18	500 g	110 °C
Brokkoli	14	500 g	110 °C
Chinakohl	13	500 g	110 °C
Erbsen	18	500 g	110 °C
Fenchel	18	500 g	110 °C
Ganze Forelle	15	1 Stück	110 °C
Garnelen	13	200 g	110 °C
grüne Bohnen	24	500 g	110 °C
Hühnerbrust	25	250 g	110 °C
Kartoffeln	30	500 g	110 °C
Kirschen	8	500 g	110 °C
Klöße	25	500 g	110 °C
Kohlrabi	15	500 g	110 °C
Lachsfilet	15	200 g	110 °C
Lauch	19	500 g	110 °C

Möhren	19 23	500 g 1000 g	110 °C
Muscheln	20	500 g	110 °C
Pfeffer	19	500 g	110 °C
Pfirsich	12	500 g	110 °C
Pflaumen	12	500 g	110 °C
Pilze	13	500 g	110 °C
Putenschnitzel	21	250 g	110 °C
Riesengarnelen	12	200 g	110 °C
Romanesco	20	500 g	110 °C
Seelachs	15	200 g	110 °C
Spargel	24	500 g	110 °C
Spinat	12	500 g	110 °C
Wirsing	23	500 g	110 °C
Würstchen	15	6 Stück	110 °C
Zucchini	17	500 g	110 °C

Kartoffen in Scheiben

12 500 g 110 °C

Rote Beete 35 500 g 110 °C